

УТВЕРЖДЕНО



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
от 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (десять дней) (обед)**

СОГЛАСНО: утвержденным постановлением Главного государственного санитарного
врача РФ от 02.06.2026 N 18, пп.8.2 и 8.7 и Приложения №8, СанПиН 2.3/2.4.4282-26
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания
населения"

**I полугодие, 2026-2027 учебный год
МОУ «СШ №8»**

г. Джанкой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное (организованное) меню для обучающихся возрастной категории от 7 лет до 11 лет (десять дней) (обед) муниципального общеобразовательного учреждения города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №8»» разработано в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 N18, пп. 8.2 и 8.7 и Приложения №8, СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

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 2.3/2.4.4282-26 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)», нормы питания в общеобразовательных учреждениях, 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 2.3/2.4.4282-26. При форс-мажорных обстоятельствах возможно проводить замену продуктов равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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 2.3/2.4.4282-26 (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, противничные 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 одностекольных 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 7 до 11 лет (десять дней) (обед)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ (обед)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,07	34	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,15	2,24	14,70	87,98	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	20,3	14,4	299,5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,29	66,43	431	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	772	24,66	31,4	83,84	718,31		
Всего за день:		24,66	31,4	83,84	718,31		

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	200	1,26	3,96	7,62	71,72	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,6	8,4	9,5	156,1	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ «ГРЕЧНЕВАЯ» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,5	4,82	20,23	142,14	413	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	16,88	70,07	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2,45	18,6	104,2	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	676	21,71	20,11	94,28	646,24		
Всего за день:		21,71	20,11	94,28	646,24		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3,91	2,39	13,23	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70/20	20,7	24,6	1,7	313,2	292	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0,05	0,01	12,27	50,12	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,3	4	25,1	153,3	413	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	688	31,89	31,30	71,24	697,19		
Всего за день:		31,89	31,30	71,24	697,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ репеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,3	97,74	96	2011
КОТЛЕТ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11,2	10,91	3,41	156,54	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,48	4,37	34,88	20,91	309	2011
КИСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ	180	0,3	0,01	36,2	146,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	646	22,41	21,29	113,48	556,21		
Всего за день:		22,41	21,29	113,48	556,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КОРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	97	2011
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/40	8,5	4,4	4,8	93,4	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ «ПШЕННАЯ» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ»	150/5	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,18	18,2	77,4	389	2011
Сыр	10	2,25	2,86	0,0	35,31	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	666	23,29	34,54	81,97	572,28		
Всего за день:		23,29	34,54	81,97	572,28		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	20,4	2,6	252,7	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,71	17,13	107,55	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	1,1	0,4	15,1	69,1	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	706	24,42	28,04	66,65	620,72		
Всего за день:		24,42	28,04	66,65	620,72		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	2,45	18,6	104,2	к/к	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,65	2,23	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	90/15	18,8	14,2	25	308,4	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	3,3	2,4	26,6	142,2	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,39	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	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	578	28,57	21,58	102,67	726,03		
Всего за день:		28,57	21,58	102,67	726,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,05	0,85	6,5	71	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,74	4,82	12,25	101,97	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12,6	11,8	11,8	204,3	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	736	23,15	21,34	98,12	681,24		
Всего за день:		23,15	21,34	98,12	681,24		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,97	5,45	52,67	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	108	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80/20	21	24,8	1,7	316,7	259	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	4,7	21,5	145,4	413	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,15	0,15	20,93	86,27	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	736	33,98	37,22	83,62	808,90		
Всего за день:		33,98	37,22	83,62	808,90		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	4,03	7,29	72,23	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,6	18,8	15,6	285	234	2011
КАША ВЯЗАЯ «РИСОВАЯ» С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,24	4,04	23,26	138,37	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,18	8,9	42,8	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
Итого за прием пищи:	756	20,76	27,47	86,29	679,56		
Всего за день:		20,76	27,47	86,29	679,56		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	261,36	278,56	887,85	6794,04
Среднее значение за период	26,13	27,85	88,78	679,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,2	53,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ОБЕД	697

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 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 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.

Использованное сырье для данного меню:

А. С. Сиринский

И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с.

И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с.

Химический состав: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с.

Химический состав: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с.

Химический состав: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с. Иллюстрировано: И. Волгарева - 3-е изд. перевод в 1987 - 360 с.

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

10 () листов

10 () листов

В. И. Замирская

Директор МОУ «СШ № 8»

