



Утверждаю:

Директор школы:

Г.И. Еременко

28.08.2024г.

Основное (организованное) меню

(осенне-зимний период)

для организации питания учащихся 7-11 лет

в МБОУ «Новомихайловская СШ»

Пояснительная записка

Настоящее «Основное (организованное) меню для организации питания учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новомихайловская средняя школа»» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом пожелания родителей (законных представителей) и детей, при этом сохранив рациональное питание.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд, разработанные с использованием единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и культурных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина – Пермь: Издание 1-е, 2018. – 404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2002-236с.

Так как учреждение работает на полуфабрикатах из мяса говядины, птицы и рыбы были составлены техно-технологические карты на полуфабрикаты (котлеты, фрикадельки, вареники с разного рода начинкой) в соответствии с межгосударственным стандартом ГОСТ 31987-2012г., разработанные ОАО «Всероссийский научно – исследовательский институт сертификации», введенный в действие в качестве национального стандарта Российской Федерации с 01.01.2015г. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 27.06.2013г. №196-ст.

В школе предусмотрен один прием пищи (обед), так как продолжительность нахождения учащегося в общеобразовательной организации составляет до 6 часов. В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В основном (организованном) меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню дифференцировано по 2 возрастным группам школьников: 7-11 лет, 12-18 лет. Меню разнообразное, соответствует нормам качества питания школьников. Обед составляет 30-35% от соответствующей возрастной суточной потребности пищевых веществах и энергии. В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности включены блюда из мяса, рыбы, молока, сыра, фруктов, овощей и кондитерских изделий, несодержащих пальмовое масло.

В соответствии с п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложения 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Согласно 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливается с использованием йодированной соли. В целях эффективного оздоровления детей и профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С – витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (0,05гр. – для учащихся 7-11 лет и 0,07гр. – для учащихся 12-18 лет на порцию). Витамин С вводят в компоты и т.п. после их охлаждения не ниже 14⁰С непосредственно перед подачей.

Для витаминизации готовых 1 и 2 блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

В исключительных случаях отсутствия какого-либо продукта для сохранения пищевой биологической целостности рациона производится замена в соответствии с таблицей о взаимозаменяемости Приложение № 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Первый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра из свеклы	г/п	60	0	5,4	7,2	78
ЩИ из свежей капусты с картофелем	104	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Вареники с картофелем	4	200,00	16,40	8,40	56,00	400,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Чай с сахаром	457	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
Мармелад	г/п	15,00	0,5	0	11,49	42,45
Итого рацион (%)	31,13	725,00	22,16	19,90	113,21	731,65
Второй день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	г/п	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Рассольник	99	200,00	1,30	3,96	9,72	77,00
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Макаронные изделия отварные	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85

Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого рацион (%)	30,91	765,00	22,06	32,04	95,25	726,50

Третий день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Борщ с фасолью и картофелем	96	200,00	3,87	5,63	11,82	113,39
Пюре картофельное	377	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Птица (бедро)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Какао с молоком	462	200,00	3,3	2,9	13,8	94
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	33,69	880,00	39,99	30,06	98,12	791,68

Четвёртый день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп гороховый	128	200,00	5,98	2,94	12,94	102,20

Каша гречневая рассыпчатая	202	150,00	5,63	5,76	9,83	174,00
Филе куриное (тушеное)	319	90,00	17,30	10,30	4,90	164,00
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	33,01	880,00	37,92	20,40	99,65	775,70

Пятый день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Свекольник	98	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00
Картофель запеченный в сметанном соусе	181	150,00	3,50	7,60	9,40	120,00
Филе сельди (слабосоленая)	4	50,00	7,70	13,75	0,90	157,50
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00

Итого рацион (%)	31,15	840,00	24,45	28,95	93,76	732,00
Шестой день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Борщ с капустой и картофелем	95	200,00	1,68	5,04	6,04	76,35
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Макаронные изделия	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	10,00	0,11	0,33	0,46	5,23
Хлеб пшеничный в/с	г/п	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
Чай с сахаром	457	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
Зефир	г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,8
Итого рацион (%)	32,06	780,00	20,51	31,86	103,47	753,43
Седьмой день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра из свеклы	г/п	60	0	5,4	7,2	78
Суп с рыбными консервами	123	200,00	7,00	9,12	10,78	153,20
Вареники с картофелем	4	200,00	16,40	8,40	56,00	400,00
Какао с молоком	462	200,00	3,3	2,9	13,8	94

Хлеб пшеничный в/с	г/п	25,00	1,90	0,20	12,30	117,20
Мармелад	г/п	15,00	0,5	0	11,49	42,45
Итого рацион (%)		700,00	29,10	26,02	111,57	884,85

Восьмой день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
ЩИ из свежей капусты с картофелем	104	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Пюре картофельное	377	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Птица (бедро/голень)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	30,63	880,00	33,86	28,07	96,18	719,69

Девятый день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6

Суп картофельный с фрикадельками	124	200,00	7,42	6,52	13,86	135,80
Вареники с творогом	4	180,00	21,60	13,36	25,20	364,68
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
Зефир	г/ п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,8
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	35,51	810,00	34,57	23,04	111,23	834,48
Десятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Свекольник	98	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00
Жаркое подомашнему из мясных консервов	364	200,00	20,88	21,96	14,72	340,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Мармелад	г/п	30,00	1	0	22,98	85,9
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Итого рацион (%)	30,33	840,00	28,34	26,72	92,52	712,70