



Утверждаю:

Директор школы:

Г.И. Еременко

28.08.2024г.

Основное (организованное) меню

(осенне-зимний период)

для организации питания учащихся 12-18 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 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Икра из свеклы | г/п | 100 | 0 | 9 | 12 | 130 |
| ЩИ из свежей капусты с картофелем | 104 | 250,00 | 1,58 | 7,00 | 5,78 | 70,00 |
| Вареники с картофелем | 4 | 250,00 | 20,50 | 10,50 | 70,00 | 500,00 |
| 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 (%) | 38,20 | 865,00 | 26,58 | 27,00 | 133,17 | 897,65 |
| Второй день | | | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Икра кабачковая (пром пр-ва) | г/п | 100,00 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,00 |
| Рассольник | 99 | 250,00 | 1,63 | 4,95 | 12,15 | 96,30 |
| Котлета "Домашняя" (полуфабрикат) | 4 | 100,00 | 11,00 | 17,00 | 6,50 | 197,00 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 180,00 | 6,66 | 6,66 | 35,46 | 228,42 |
| 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 (%) | 36,20 | 895,00 | 25,36 | 39,40 | 107,30 | 850,77 |
| Третий день | | | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 96 | 250,00 | 4,77 | 6,79 | 14,68 | 138,83 |
| Пюре картофельное | 377 | 180,00 | 3,78 | 7,20 | 10,98 | 122,40 |
| Птица (бедро) | 293 | 100,00 | 26,51 | 15,08 | 2,30 | 214,54 |
| 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 (%) | 36,84 | 1010,00 | 47,45 | 33,31 | 103,80 | 865,67 |
| Четвёртый день | | | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------|---------|-------|-------|--------|--------|
| Суп гороховый | 128 | 250,00 | 7,48 | 3,68 | 16,20 | 127,75 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 180,00 | 6,75 | 9,60 | 11,88 | 208,80 |
| Филе куриное (тушеное) | 319 | 100,00 | 19,22 | 11,44 | 5,44 | 182,22 |
| 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 (%) | 36,54 | 1010,00 | 42,74 | 26,16 | 106,26 | 858,67 |

Пятый день

Обед 12-18 лет

| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
|--|----------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------------------|
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Свекольник | 98 | 250,00 | 2,05 | 4,75 | 10,73 | 93,75 |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | 181 | 180,00 | 4,20 | 9,12 | 12,28 | 144,00 |
| Филе сельди (слабосоленая) | 4 | 70,00 | 10,78 | 19,25 | 1,26 | 220,50 |
| 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 (%) | 35,84 | 980,00 | 28,92 | 36,96 | 99,91 | 842,15 |

Шестой день

Обед 12-18 лет

| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------------|
| Икра кабачковая (пром пр-ва) | 150 | 100,00 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 96,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 95 | 250,00 | 2,04 | 5,93 | 7,47 | 91,50 |
| Котлета "Домашняя" (полуфабрикат) | 4 | 100,00 | 11,00 | 17,00 | 6,50 | 197,00 |
| Макаронные изделия | 256 | 180,00 | 6,66 | 6,66 | 35,46 | 228,42 |
| 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 (%) | 36,24 | 910,00 | 23,84 | 39,12 | 114,52 | 851,55 |

Седьмой день

Обед 12-18 лет

| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
|--------------------|-------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------------|
| Икра из свеклы | г/п | 100 | 0 | 9 | 12 | 130 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------------|
| Суп с рыбными консервами | 123 | 250,00 | 8,75 | 11,40 | 13,48 | 191,50 |
| Вареники с картофелем | 4 | 250,00 | 20,50 | 10,50 | 70,00 | 500,00 |
| 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 (%) | | 840,00 | 34,95 | 34,00 | 133,07 | 1075,15 |
| Восьмой день | | | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| ЩИ из свежей капусты с картофелем | 104 | 250,00 | 1,58 | 7,00 | 5,78 | 70,00 |
| Пюре картофельное | 377 | 180,00 | 3,78 | 7,20 | 10,98 | 122,40 |
| Птица (бедро) | 293 | 100,00 | 26,51 | 15,08 | 2,30 | 214,54 |
| 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 (%) | 33,10 | 1010,00 | 40,46 | 31,52 | 99,40 | 777,84 |
| Девятый день | | | | | | |

| Обед 12-18 лет | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|-----------------------|
| Наименование блюда | Технологическая карта/ № | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 124 | 250,00 | 9,27 | 8,15 | 14,83 | 169,75 |
| Вареники с творогом | 4 | 240,00 | 28,80 | 17,81 | 33,60 | 486,24 |
| 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 (%) | 42,31 | 960,00 | 43,90 | 29,16 | 121,36 | 994,39 |
| Десятый день | | | | | | |
| Обед 12-18 лет | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологическая карта/ № | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи свежие (порциями) | 148 | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Свекольник | 98 | 250,00 | 2,05 | 4,75 | 10,73 | 93,75 |
| Жаркое домашнему из мясных консервов | 364 | 280,00 | 24,36 | 25,62 | 17,50 | 397,50 |
| 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 (%) | 33,76 | 1010,00 | 32,51 | 31,37 | 98,21 | 793,35 |