Утверждаю:

Директор школы:

 \_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Еременко

03.03.2025 г.

***Основное (организованное) меню***

*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»», включающее горячее питание, 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 кулинарных 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. Перевалова, Н. В. Тапешкиной – Пермь: Издание 1-е, 2018. – 404с., справочника «Химический состав российских пищевых продуктов», справочника / под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2002-236с.

При формировании меню учитывались возможности пищеблока учреждения, не имея физической возможности организации горячего питания на сырье, школа работает на полуфабрикатах из мяса говядины, птицы, готовятся вареники с разного рода начинкой, пельмени, блинчики с повидлом. Изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, акту проработки 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.

С учетом времени пребывания учащихся в школе соблюдается режим их питания предусмотрен один прием пищи (обед), так как продолжительность нахождения учащегося в общеобразовательной организации составляет до 6 часов. В основу разработки основного (организованного) 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 разработано по возрастной группе школьников: 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 (гуляш говяжий категории А, используется для приготовления блюд охлажденное куриное мясо, филе слабо или малосоленой сельди, свежие овощи (огурцы, помидоры, сладкий перец), квашеная капуста и кондитерские изделия (зефир, мармелад), не содержащие пальмовое масло.

Используемые пищевые продукты для организации питания детей удовлетворяют физиологическим потребностям детского организма, качественные и безопасные для здоровья детей. Соблюден один из главных принципов здорового питания – сбалансированный состав по пищевым компонентам и адекватная энергетическая ценность обеда, компенсирующая и не превышающая энергозатраты ребенка с учетом его возрастной категории, ограничения продуктов с повышенным содержанием сахара, соли, исключение из меню продуктов питания, которые не допускаются в питании детей, включение разнообразных продуктов, в том числе свежих овощей и т.д.

Для контроля температуры блюд на линии раздачи используется термометр.

Для предотвращения размножение патогенных микроорганизмов готовые блюда реализуются не позднее 2-х часов с момента изготовления.

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 140C 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 | Технологичес кая 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 с рыбными консервами | 123 | 250,00 | 8,75 | 11,40 | 13,48 | 191,50 |
| Вареники с картофелем | 522 | 240,00 | 16,80 | 16,92 | 67,20 | 480,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Чай с лимоном | 460 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 40,00 |
| Итого рацион (%) | 35,73 | 840,00 | 30,25 | 28,92 | 116,68 | 839,70 |
| **Второй день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 | 2,48 | 6,18 | 17,43 | 127,75 |
| Гуляш из говядины | 4 | 100,00 | 16,33 | 17,77 | 7,11 | 272,22 |
| Макаронные изделия отварные | 256 | 180,00 | 6,66 | 6,66 | 35,48 | 228,42 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 117,20 |
| Чай с сахаром | 457 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| Мармелад | г/п | 30,00 | 0,90 | 0,00 | 25,00 | 84,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Третий день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи консервированные(порциями) | 4 | 100 | 0,00 | 0 | 2,2 | 19 |
| Борщ с капустой и картофелем | 96 | 250,00 | 2,34 | 7,04 | 22,27 | 141,74 |
| Пюре картофельное | 377 | 180,00 | 3,36 | 7,20 | 19,55 | 122,40 |
| Птица (ГОЛЕНЬ ЖАРЕНАЯ) | 293 | 100,00 | 12,33 | 9,77 | 2,30 | 221,99 |
| Какао с молоком | 462 | 200,00 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 143 | 30,00 | 3,19 | 0,44 | 25,74 | 123,64 |
| Итого рацион (%) | 35,74 | 910,00 | 28,32 | 27,75 | 110,46 | 839,97 |
| **Четвёртый день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 -лапша | 129 | 250,00 | 4,95 | 10,60 | 26,85 | 176,75 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 180,00 | 6,75 | 8,51 | 11,79 | 202,80 |
| Филе куриное(запеченное) | 4 | 100,00 | 11,46 | 8,45 | 5,44 | 182,22 |
| Соус сметанный | 3 | 10,00 | 0,11 | 0,93 | 0,24 |  |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Компот из замороженных ягод | 491 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 44,00 |
| Зефир | г/ п | 35,00 | 0,03 | 0,00 | 35,33 | 136,8 |
| Итого рацион (%) | 37,05 | 925,00 | 28,00 | 29,09 | 116,85 | 870,77 |
| **Пятый день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 с капустой и картофелем | 104 | 250,00 | 1,58 | 7,00 | 8,28 | 70,00 |
| Пемьмени мясные | 4 | 200,00 | 20,33 | 18,80 | 55,10 | 533,30 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 60,00 | 4,56 | 0,60 | 29,82 | 140,64 |
| Чай с молоком | 460 | 200,00 | 1,6 | 1,3 | 13,5 | 64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого рацион (%) | 34,85 | 810,00 | 28,77 | 27,80 | 108,60 | 818,94 |
| **Шестой день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 | 6,08 | 10,78 | 12,27 | 141,73 |
| Вареники с картофелем | 522 | 220,00 | 14,74 | 15,51 | 50,60 | 440,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Чай с лимоном | 460 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,50 | 40,00 |
| Мармелад | г/п | 30,00 | 0,90 | 0,00 | 25,00 | 84,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого рацион (%) | 35,52 | 850,00 | 26,42 | 26,89 | 123,87 | 834,83 |
| **Седьмой день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 |
| Рассольник | 99 | 250,00 | 5,11 | 10,08 | 12,15 | 96,25 |
| Блинчики с повидлом | 4 | 240,00 | 14,76 | 17,93 | 67,20 | 588,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 143 | 15,00 | 2,9 | 0,22 | 13,3 | 61,82 |
| Чай с сахаром | 457 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| Итого рацион (%) | 38,82 | 855,00 | 27,47 | 28,83 | 128,45 | 912,27 |
| **Восьмой день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая карта/№ | масса порции, г | белки, г | жиры, г | углеводы, г | энерг. ценность, ккал |
| Овощи консервированные(порциями) | 4 | 100 | 0,00 | 0 | 2,2 | 19 |
| Свекольник | 98 | 250,00 | 2,05 | 7,25 | 10,72 | 93,75 |
| Пюре картофельное | 377 | 180,00 | 3,36 | 7,20 | 19,55 | 122,40 |
| Птица (ГОЛЕНЬ ЖАРЕНАЯ) | 293 | 100,00 | 12,33 | 9,77 | 2,30 | 221,99 |
| Какао с молоком | 462 | 200,00 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 143 | 10,00 | 2,9 | 0,22 | 13,3 | 61,82 |
| Мармелад | г/п | 30,00 | 1,00 | 0,00 | 25,65 | 85,90 |
| Итого рацион (%) | 34,73 | 920,00 | 28,74 | 27,74 | 112,12 | 816,06 |
| **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 |
| Щи с капустой и картофелем | 104 | 250,00 | 1,58 | 7,00 | 8,28 | 70,00 |
| Картофель запеченный | 181 | 180,00 | 4,20 | 3,35 | 26,83 | 172,98 |
| Филе сельди с/с | 4 | 100,00 | 15,40 | 18,60 | 0,55 | 315,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 60,00 | 4,56 | 0,60 | 29,82 | 140,64 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 501 | 200,00 | 0,20 | 1,00 | 20,20 | 86,00 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 143 | 20,00 | 3,86 | 0,29 | 17,75 | 82,43 |
| Итого рацион (%) | 37,36 | 910,00 | 30,50 | 30,94 | 105,33 | 878,05 |
| **Десятый день** | | | | | | |
| **Обед 12-18 лет** | | | | | | |
| Наименование блюда | Технологичес кая 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 | 124 | 250,00 | 8,03 | 8,15 | 22,32 | 169,75 |
| Вареники с творогом | 4 | 240,00 | 15,73 | 24,37 | 38,53 | 437,62 |
| Хлеб пшеничный в/с | г/п | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 143 | 20,00 | 3,86 | 0,29 | 17,75 | 82,43 |
| Кофейный напиток | 465 | 200,00 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого рацион (%) | 38,55 | 860,00 | 34,92 | 35,81 | 118,70 | 906,00 |