

Утверждаю:

Директор школы:

Г.И. Еременко

01.09.2025г.



***Основное (организованное) меню
питания учащихся***

МБОУ «Новомихайловская СШ»

***(возраст 7-11 лет), в том числе для детей с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
и для детей - инвалидов***

Пояснительная записка

Настоящее «Основное (организованное) меню для организации питания учащихся 7-11 лет 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. Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выход блюд в соответствии с СанПиН 2.3/2.4. 3590-20. Не имея физической возможности организации горячего питания на сырье, школа работает на полуфабрикатах из мяса говядины, куриного мяса, готовятся вареники с начинкой из картофеля, пельмени. 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 разнообразное, соответствует нормам качества питания школьников. Обед составляет 30-35% от соответствующей возрастной суточной потребности пищевых веществ 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 размножения 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 $\pm 5\%$ 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 приготавливаются 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 14°C 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
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Свекольник	98	200,00	2,64	5,80	8,58	75,00
Вареники с картофелем	522	200,00	16,40	18,10	58,96	468,60
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
Итого рацион (%)	30,02	710,00	23,46	24,46	102,58	705,40
Второй 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	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп картофельный	113	200,00	2,94	3,08	18,91	79,20
Плов из птицы	375	210,00	14,10	18,27	40,76	415,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Кофейный напиток	465	200,00	2,80	2,50	15,60	88,00
Итого рацион (%)	30,04	720,00	24,06	24,31	101,01	706,00

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 капустой и картофелем	95	200,00	1,87	5,63	17,82	113,39
Пюре картофельное	377	150,00	2,80	6,00	16,29	102,00
Мясо птицы (запеченное)	293	90,00	11,10	8,80	2,07	199,79
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 (%)	32,20	780,00	26,48	24,23	101,46	756,62
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
Щи из квашеной капусты с картофелем	106	200,00	3,96	5,60	18,00	120,60
Каша гречневая рассыпчатая	202	150,00	5,63	5,76	25,70	175,00
Птица в соусе с томатом	367	120,00	11,90	11,90	5,47	201,10
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	180,00	0,20	1,00	28,20	86,00
Итого рацион (%)	30,06	760,00	25,91	24,72	103,11	706,50

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
Суп гороховый	128	200,00	1,98	4,94	13,94	102,20
Картофель запеченный	181	150,00	3,50	2,80	39,36	154,15
Филе сельди с/с	4	90,00	13,86	16,75	0,50	243,60
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,6	0,22	12,87	61,82
Чай с лимоном	460	200,00	0,20	0,10	9,50	40,00
Итого рацион (%)	30,88	765,00	25,36	25,27	101,91	725,57
Шестой 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
Рассольник	99	200,00	4,09	8,06	11,82	102,00
Жаркое по-домашнему из мясных консервов	364	200,00	13,40	14,90	29,10	313,70
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	25,71	123,64
Чай с сахаром	457	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого рацион (%)	29,84	740,00	25,10	23,96	101,67	701,14

Седьмой 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	1,07	4,63	17,96	103,39
Макаронные изделия отварные	256	150,00	2,55	5,55	34,55	190,35
Гуляш из говядины	327	120,00	15,90	11,80	9,40	255,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	25,00	1,90	0,20	24,60	58,60
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого рацион (%)	30,13	755,00	25,14	25,14	101,45	707,94
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
Суп с рыбными консервами	123	200,00	3,70	7,15	17,78	158,20
Пюре картофельное	377	150,00	2,80	6,00	16,29	102,00
Мясо птицы (запеченное)	293	90,00	11,10	8,80	2,07	199,79
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,6	0,22	25,71	61,82
Кофейный напиток	465	200,00	2,80	2,50	15,60	88,00
Итого рацион (%)	30,94	765,00	25,80	25,07	102,05	727,01

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
Щи из свежей капусты с картофелем	104	200,00	4,87	8,63	12,82	113,39
Пельмени мясные	4	200,00	16,30	15,80	53,84	438,00
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 (%)		710,00	25,59	24,99	101,90	715,19
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
Суп с макаронными изделиями	116	200,00	2,14	7,06	6,50	103,80
Картофель запеченный	181	150,00	3,50	2,80	39,36	154,15
Фрикадельки мясные	4	90,00	14,86	14,30	6,30	196,30
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Мармелад	г/п	30,00	0,1	0,00	18,36	85,9
Итого рацион (%)	30,13	750,00	25,02	24,72	106,96	707,95