

Утверждаю:

Директор школы:

Г.И. Еременко

01.09.2025г.



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

МБОУ «Новомихайловская СШ»

*(возраст 12-18 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 12-18 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 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 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 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Свекольник	98	300,00	3,96	8,70	12,87	112,50
Вареники с картофелем	522	240,00	19,68	21,72	60,06	562,32
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Чай с сахаром	457	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого рацион (%)	36,32	800,00	28,40	31,00	133,75	853,46
Второй день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп картофельный	113	300,00	4,41	4,62	24,37	118,80
Плов из птицы	375	240,00	16,11	20,88	42,18	474,28
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Кофейный напиток	465	200,00	2,80	2,50	15,60	88,00
Итого рацион (%)	34,97	800,00	27,88	28,48	133,67	821,72

Третий день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с капустой и картофелем	95	250,00	2,33	7,03	19,27	141,73
Пюре картофельное	377	180,00	3,35	7,12	19,55	122,40
Мясо птицы (запеченное)	293	100,00	11,30	9,77	4,07	221,98
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	3,19	0,44	25,74	123,64
Итого рацион (%)	35,93	820,00	28,03	27,74	133,95	844,39
Четвёртый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из квашеной капусты с картофелем	106	250,00	4,95	7,00	18,00	150,75
Каша гречневая рассыпчатая	202	180,00	6,76	6,91	29,83	219,99
Птица в соусе с томатом	367	130,00	12,89	12,80	5,93	218,85
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	180,00	0,20	1,00	28,20	86,00
Итого рацион (%)	34,73	800,00	29,36	28,19	133,48	816,23

Пятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп гороховый	128	250,00	2,47	6,17	17,42	127,50
Картофель запеченный	181	180,00	4,19	3,35	39,36	184,97
Филе сельди с/с	4	100,00	15,40	18,61	0,55	270,66
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
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 (%)	35,13	805,00	28,42	28,93	131,22	825,59
Шестой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Рассольник	99	300,00	6,13	12,09	17,73	158,00
Жаркое по-домашнему из мясных консервов	364	220,00	14,07	15,64	29,55	355,97
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
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 (%)	34,73	810,00	28,15	28,75	133,81	816,25

Седьмой день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Борщ с фасолью и картофелем	96	250,00	1,33	5,78	22,45	129,23
Макаронные изделия отварные	256	180,00	3,06	6,66	36,40	228,42
Гуляш из говядины	327	130,00	17,22	12,78	9,40	276,25
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого рацион (%)	36,96	820,00	29,47	28,60	133,57	868,54
Восьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с рыбными консервами	123	250,00	4,63	8,93	19,22	197,75
Пюре картофельное	377	180,00	3,35	7,12	19,55	122,40
Мясо птицы (запеченное)	293	100,00	11,30	9,77	4,07	221,98
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,6	0,22	23,71	61,82
Кофейный напиток	465	200,00	2,80	2,50	15,60	88,00
Итого рацион (%)	35,43	805,00	28,24	29,02	133,67	832,59

Девятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/ №	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	104	300,00	7,30	12,94	19,23	170,08
Пельмени мясные	4	240,00	18,76	17,96	53,34	525,60
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Чай с лимоном	460	200,00	0,20	0,10	9,50	40,00
Итого рацион (%)	37,29	800,00	30,82	31,48	133,59	876,32
Десятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/ №	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Суп с макаронными изделиями	116	300,00	3,21	10,59	9,75	185,70
Картофель запеченный	181	180,00	4,19	3,39	47,23	184,97
Фрикадельки мясные	4	100,00	16,51	15,88	7,00	268,11
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	4,56	0,48	51,52	140,64
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Итого рацион (%)	35,04	840,00	28,67	30,44	126,20	823,42