

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 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.

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 сырое, 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, техно-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 содержащих 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, 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 отступление 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 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 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						
Овощи консервированные	149	100	0,8	0,15	2,55	16,65
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
Чай с сахаром	457	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого рацион (%)	35,89	850,00	30,35	28,97	117,13	843,35
Второй день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,
Овощи консервированные	149	100	0,8	0,15	2,55	16,65
Суп картофельный	113	250,00	3,08	5,75	12,89	97,91
Плов	375	240	18,38	24,08	51,21	486,00
Чай с лимоном	460	200,00	0,18	0,09	8,55	40
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,6	0,22	17,87	61,82
Итого рацион (%)	34,88	865,00	27,84	30,69	117,67	819,58

Третий день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие	148	100	0,7	0,1	1,9	11
Борщ с капустой и картофелем	95	250,00	2,34	7,04	22,28	141,74
Мясо птицы (запеченное)	293	100,00	11,22	9,77	2,30	221,00
Пюре картофельное	377	180,00	3,00	7,20	19,55	122,40
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	3,19	0,44	35,74	123,64
Итого рацион (%)	35,69	935,00	27,72	28,34	120,86	838,83
Четвёртый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие	148	100	0,7	0,1	1,9	11
Суп -лапша	129	250,00	2,45	10,60	26,85	176,75
Птица в соусе с томатом масса тушеного мяса 100г, масса соуса 30г.	367	100,00	13,22	11,00	8,30	223,44
Каша гречневая рассыпчатая	202	180,00	6,75	6,91	30,84	210,00
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	22,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,59	0,22	11,91	61,82
Итого рацион (%)	37,24	805,00	28,01	30,13	124,70	875,21

Пятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие	148	100	0,7	0,1	1,9	11
Щи с капустой и картофелем	104	250,00	1,58	7,00	8,28	150,75
Пельмени мясные	4	200,00	21,02	18,66	55,11	450,00
Чай с молоком	460	200,00	1,6	1,3	13,5	64
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,59	0,22	11,91	61,82
Итого рацион (%)	36,37	825,00	30,29	27,68	115,30	854,77
Шестой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,
Овощи консервированные	149	100	0,8	0,15	2,55	16,65
Борщ с фасолью и картофелем	96	250,00	6,09	8,29	13,53	141,74
Котлета (полуфабрикат)	522	100,00	13,00	12,55	9,83	197,00
Макаронные изделия отварные	256	180,00	3,06	6,17	33,30	211,50
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	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	30,00	0,90	0,00	25,00	84,90
Итого рацион (%)	34,67	935,00	28,02	28,15	118,80	814,84

Седьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи консервированные	149	100	0,8	0,15	2,55	16,65
Рассольник	99	250,00	1,63	4,95	20,90	96,25
Гуляш из говядины масса тушеного мяса 100г, масса соуса 30г	327	100,00	12,33	13,11	10,44	250,00
Каша гречневая рассыпчатая	202	180,00	6,75	6,91	30,84	210,00
Какао с молоком	462	200,00	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	1,59	0,22	11,91	61,82
Итого рацион (%)	36,00	905,00	30,20	28,64	115,04	845,92
Восьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие	148	100	0,7	0,1	1,9	11
Свекольник	98	200,00	2,64	5,80	8,58	122,00
Мясо птицы (запеченное)	293	90,00	10,10	8,80	2,07	199,00
Пюре картофельное	377	150,00	2,80	6,00	16,29	102,00
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Чай с молоком	460	200,00	1,6	1,3	13,5	64
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	35,74	123,64
Итого рацион (%)	31,31	835,00	24,30	23,23	101,47	735,69

Девятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,
Овощи свежие	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	11,52	19,56	39,33	437,62
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	20,00	3,86	0,29	17,75	82,43
Итого рацион (%)	36,68	870,00	28,11	28,60	116,60	862,00
Десятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технологическая	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность,
Овощи свежие	148	100	0,7	0,1	1,9	11
Суп гороховый	128	250,00	2,48	6,19	17,43	127,75
Филе сельди с/с	4	100,00	13,18	18,61	1,16	270,66
Картофель запеченный	181	180,00	4,20	3,36	47,23	241,66
Чай с лимоном	460	200,00	0,18	0,09	8,55	40,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	60,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	20,00	3,86	0,29	17,75	82,43
Итого рацион (%)	37,90	890,00	28,40	29,04	118,62	890,70