



Основное (организованное) меню питания школьников
МБОУ НГО «СОШ №2»
на 12 дней для возраста 12 лет и старше
(сезон: весна)

г. Новая Ляля

2023 год

Пояснительная записка к основному (организованному меню).

В школе имеется столовая, которая оборудована соответствующими помещениями: горячий цех, мясорыбный цех, овощной цех, моечная для мытья столовой и кухонной посуды, зоны для выпечки, для изготовления салатов, для нарезки хлеба, складские помещения, обеденный зал на 100 посадочных мест. Все помещения оборудованы необходимой производственной мебелью, технологическим оборудованием в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32.

Предоставляет услугу питания – ИП Амахина.

Составитель основного (организованного) меню – ИП Амахина.

Горячее питание детей во время пребывания в образовательной организации является одним из важных условий поддержания здоровья обучающихся и способности к эффективной учебе. Одной из задач организации полноценного горячего питания является разработка основного (организованного) меню(завтрак), которое соответствует требованиям современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивает детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка меню основана на следующих принципах:

- 1.Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе макронутриентах (белки, жиры , углеводы) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
- 2.Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам).
- 3.Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
- 4.Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
- 5.Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто , химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
- 6.Формирование основного(организованного)меню идет по возрастным категориям 7-11 лет /12 лет и старше, так как рационы питания детей и подростков различаются по

качественному и количественному составу в зависимости от возраста младших школьников и подростков. В соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами, при разработке основного (организованного) меню руководствуемся средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах. Рацион завтраков от суточной физиологической потребности в пищевых веществах энергии составляет 20-25%. Соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4.

7. Основное (организованное) меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

8. Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

9. При составлении ежедневных меню раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню.

10. Основное (организованное) меню разработано с учетом сезонности.

11. Рецептуры блюд рассчитаны на стандартное сырье и составлены с учетом существующих норм отходов и потерь при механической и тепловой обработке продуктов.

12. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательной организации составлено основное (организованное) меню на период двух недель (10-12 дней), в соответствии с рекомендуемой формой составления основного (организованного) меню санитарных правил, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

13. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах используются витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

14. Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

15. Овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта подвергаются термической обработке.

Для обучающихся образовательной организации организовано одноразовое горячее питание (завтрак). Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и напитка. В качестве закуски на завтрак используются салаты из свежих овощей, а также порционные овощи. Для улучшения вкуса в салат добавляют свежие фрукты, а также сухофрукты. Завтрак обязательно содержит горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, крупяное (молочно-

крупяное) и т.д. в качестве напитков используются какао, чай с молоком, чай с лимоном, витаминные напитки и т.п.. Обучающиеся с ОВЗ получают обед т.к. сумма на питание увеличена.

Основное(организованное) меню составлено в соответствии с:

-СанПин 2.3/2.4.3590-20 « санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» , утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. №23

-санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3.2.1324-03 «гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г, « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательство «Экономика», Москва 1983г ,»Вестник регионального образования №4-6» 2006г.

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 12 дней
ДЛЯ ВОЗРАСТА 12 лет и старше МБОУ НГО «СОШ №2»
Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход/грамм на порцию брутто	Выход/грамм на порцию нетто
НЕДЕЛЯ 1 день 1			
ЗАВТРАК (понедельник)			
302	Каша рисовая 200/5		
	рис	44,4	44,4
	молоко	98	98
	сахар	5	5
	масло сливочное	5	5
	соль	1	1
741	Ватрушка с творогом 75		
	Мука	40,1	40,1
	Сахар	3,47	3,47
	Масло растительное	1,932	1,932
	Яйцо	4,67	4,67
	Соль	0,58	0,58
	Дрожжи	1,102	1,102
	Творог	27,45	27,45
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
Неделя 1 день 2			
Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
463	Тефтели мясные с рисом 100		
	Мясо (котлетное мясо)	76	76
	Рис	10	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	4	4
	соль	1	1
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук репка	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Томатная паста	1,2	1,2
	Мука	1,35	1,35
	Соль	0,3	0,3
	Сахар	0,3	0,3
534	Капуста тушеная 180		
	Капуста белокочанная свеж.	257,94	206,28

	Масло сливочное	6,3	6,3
	Морковь (сезон) 1с	4,5	3,6
	2с	4,8	3,6
	Лук репка	8,64	7,2
	Томатная паста	4,32	4,32
	Мука	2,16	2,16
	Сахар	5,4	5,4
	Соль	1,2	1,2
693	Какао с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 3 Завтрак (среда)			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон)	65	51
		71,4	51
	Яблоки	43	30
	Масло растительное	10	10
437	Гуляш из куриного филе 100(70/30)		
	Филе куриное	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
516/332	Макаронные изделия отварные 180		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 4 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 100		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
389	Котлета рыбная 100/5		
	Филе выпускаем.промыш.	86	86
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154

	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
686	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1,0	1
	Сахар	15,0	15
	молоко	50	50
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
Неделя 1 день 5 Завтрак (пятница)			
52	Салат картофельный 100		
	Картофель (сезон) 1сезон	116	84
	2 сезон	123,48	84
	3 сезон	132,72	84
	4сезон	144,48	84
	Лук репка	20	17
	Соль	1	1
	Масло растительное	15	15
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/20		
	Творог	189,33	186,66
	Крупа манная	13,33	13,33
	Сахар	13,33	13,33
	Яйца	5,33	5,33
	Масло сливочное	8	8
	Сметана	8	8
	Мука	8	8
	Молоко сгущенное	20	20
686	Чай с лимоном 200/15/7		
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 1 день 6 Завтрак (суббота)			
377	Рыба жареная 100		
	Рыба филе	138	138
	Мука	6	6
	Масла растительное	6	6
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
516/332	Макаронные изделия отварные 180		
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Макароны	63	63
	Соль	1	1
	Витаминный напиток витошка 200		
	Напиток витошка сухая смесь	20	20
	Хлеб пшеничный		60

	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 7			
Завтрак (понедельник)			
389	Котлета рыбная 100		
	Филе выпускаем.промыш.	86	86
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репчатый	12	10
	Яйцо	5	5
	Масло сливочное	2	2
	Соль	1	1
587	Соус томатный 30		
	Масло сливочное	1,8	1,8
	Лук	1,14	0,96
	Морковь	3	2,4
	Мука	1,35	1,35
	Томатная паста	1,2	1,2
	Сахар	0,3	0,3
	Соль	0,3	0,3
511	Рис отварной 180		
	Масло сливочное	8,1	8,1
	Рис	64,8	64,8
	Соль	1	1
	Сыр голландский порционнo		20
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 8			
Завтрак (вторник)			
	Огурец порционнo 100		
	Огурец свежий	105	100
Ттк №48	Кнели мясные 100/5		
	Мясо (котлетное мясо)	80	80
	Хлеб	8	8
	Яйцо	6	6
	Масло сливочное	4	4
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
506	Кисель с витаминами Витошка 200		
	Кисель	25	25
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт

Неделя 2 день 9 Завтрак (среда)			
52	Салат картофельный	100	
	Картофель (сезон) 1сезон	116	84
	2 сезон	123,48	84
	3 сезон	132,72	84
	4сезон	144,48	84
	Лук репка	20	17
	Соль	1	1
	Масло растительное	15	15
437	Гуляш мясной 100(70/30)		
	Мясо филе	110,6	110,6
	Масло сливочное	2,4	2,4
	Лук	7,2	6
	Томатная паста	3,84	3,84
	Мука	1,8	1,8
508	Греча рассыпчатая 180		
	Греча	83,1	83,1
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
507	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Хлеб пшеничный	30	
	Хлеб ржаной	20	
Неделя 2 день 10 Завтрак (четверг)			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов 100		
	Помидоры	58	51
	Огурцы	48	40
	Масло растительное	10	10
	Соль	1	1
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10		
	Свекла (сезон) 1с	50	40
	2с	53,2	40
	Капуста	25	20
	Картофель(сезон) 1с	27	20
	2с	28,6	20
	3с	30,8	20
	4с	33,4	20
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук	12	10
	Масло сливочное	5	5
	Сахар	3	3
	Соль	2	2
	Томатная паста	2	2
	Сметана	10	10
	Яйцо вареное	40	
693	Какао с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
	Хлеб пшеничный	60	

	Хлеб ржаной		20
	Фрукты свежие		1 шт
Неделя 2 день 11 Завтрак (пятница)			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон) 1с	65	51
	2с	71,4	51
	Яблоки свежие	43	30
	Масло растительное	10	10
451	Котлета мясная 100/5		
	Мясо филе(котлетное мясо)	74	74
	Хлеб пшеничный	18	18
	Лук репка	12	10
	Мука	10	10
	Масло растительное	6	6
	Соль	1	1
	Масло сливочное	5	5
520	Пюре картофельное 180		
	Картофель (сезон) 1с	205,2	154
	2с	220,08	154
	3с	237	154
	4с	257	154
	Молоко	28,44	27
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Соль	1	1
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
	Хлеб пшеничный		30
	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 12 Завтрак (суббота)			
	Огурец порционно 100		
	Огурец свежий	105	100
137	Суп картофельный с мясом 250/25		
	Мясо	37	25
	Картофель (сезон) 1с	133	100
	2с	143	100
	3с	154	100
	4с Соль	167	100
	Морковь (сезон) 1с	13	10
	2с	13,3	10
	Лук репка	12	10
	Масло сливочное	3	3
	Томатная паста	1,2	1,2
	Витаминный напиток витошка 200		
	Сухая смесь витошка	20	20
	Сыр голландский порционно		
	Хлеб пшеничный		60
	Хлеб ржаной		40

