
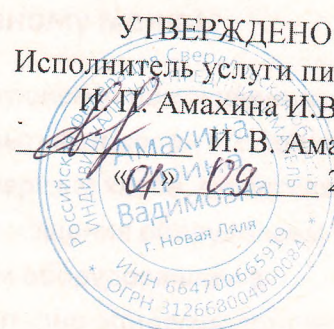


Согласованно
Директор МБОУ НГО «СОШ № 2»
Л. П. Ускова
«01» 09 2021г



УТВЕРЖДЕНО
Исполнитель услуги питания
И. П. Амахина И. В.
И. В. Амахина
«01» 09 2021г



Основное (организованное) меню питания школьников
МБОУ НГО «СОШ № 2»
на 10 дней для возраста 7-11 лет
(сезон: осень - зима)

г. Новая Ляля
2021 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 приготавливаемых блюд
возрастная категория 7-11 лет сезон осень- зима**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическ ая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
завтрак	салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.8	43
	каша рисовая	200/5	3.00	8.00	31.6	218.00	302
	ватрушка со сметаной	65	4.40	4.80	24.5	147.00	740
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87.00	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		575	14.53	19.79	107.89	614.8	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00	19
	тефтели из говядины с рисом	90	7.68	6.8	6.8	120.80	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	капуста тушеная	150	3.75	6.9	16.05	141.00	534
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		580	22.36	26.69	79.34	639.20	
неделя 1 день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	60	0.9	1.8	6.3	44.4	51
	гуляш из куриного филе	100	7.8	7.6	6.4	127	437
	макаронные изделия отварные	150	4.25	6.15	27.08	220.5	516/332
	чай с сахаром	200	0.2	0	15.00	58.00	685
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		560	17.84	17.88	83.93	559.9	
неделя 1 день 4							

завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	20
	котлета рыбная	90/5	11.84	2.4	8	100.8	389
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		660	21.82	17.34	78.27	510.5	
неделя 1 день 5							
завтрак	салат из моркови с яблоками	60	0.78	1.86	5.46	42	49
	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	12.36	14.04	18.45	358.5	366
	чай с лимоном	200/7	0.3	0	15.2	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты св(мандарин)	100	0.8	0	7.50	38.00	
итого за завтрак		587	18.93	18.23	75.76	608.5	
неделя 2 день 6							
завтрак	котлета рыбная	90	11.84	2.4	8	100.8	389
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228	511
	сыр голландский	20	5.3	5.3	5.47	72	
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		540	27.98	19.18	100.97	624.2	
неделя 2 день 7							
завтрак	огурец порционно	60	0.48	0.06	1.56	8.4	
	тефтели мясные с рисом	90	7.68	6.8	6.8	120.80	463
	соус томатный	30	0.8	1.4	2.5	26.4	587
	пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	чай с лимоном	200/7	0.53	0	9.87	60	686
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
	фрукты свежие(груша)	100	0.3	0	8.8	38	

итого за завтрак		687	17.63	17.34	80.58	527.1	
неделя 2 день 8							
завтрак	салат из моркови с изюмом	60	0.72	0.04	18.75	78.6	ттк№9
	гуляш мясной	100	11.12	5.2	3.2	105.6	437
	греча рассыпчатая	150	8.7	7.8	32.6	279	508
	витаминный напиток виошка	200	0	0	19	80	685
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		560	25.23	15.37	102.7	653.2	
неделя 2 день 9							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	4.26	1.92	49.2	20
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2	5.2	13.1	106	110
	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	какао с молоком	200	4.9	5	22.5	190.00	693
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		610	17.23	21.39	66.97	518.2	
неделя 2 день 10							
завтрак	салат здоровье	60	0.74	5.99	5.5	79.2	ттк№7
	котлета мясная	90/5	9.87	11.52	8.8	168	451
	поре картофельное	150	3.15	6.75	21.9	163.5	520
	чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2.15	0.29	12.95	65.40	
	хлеб ржаной	20	2.54	2.04	16.20	44.60	
итого за завтрак		550	20.05	28.19	82.65	607.7	

горячий завтрак 20-25%%

день	белки	жиры	углеводы	ккал
------	-------	------	----------	------

1	14.53	19.79	107.89	614.8
2	22.36	26.69	79.34	639.2
3	17.84	17.88	83.95	559.9
4	21.82	17.34	78.27	510.5
5	18.93	18.23	75.76	608.5
6	27.98	19.18	100.97	624.2
7	17.63	17.34	80.58	527.1
8	25.23	15.37	102.7	653.2
9	17.23	21.39	66.97	518.2
10	20.05	28.19	82.65	607.7
итого	203.6	201.40	859.08	5863.3
среднее за 10 дней	20.36	20.14	85.91	586.33
норма 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,50