

Согласовано
Директор МБОУ НМО «СОШ №2»
А.А. Хорошев
«1» марта 2025г.



УТВЕРЖДЕНО
Исполнитель услуги питания
И.И. Амахина И.В.
И.В. Амахина
«1» марта 2025г.



Основное (организованное) меню питания школьников
МБОУ НМО «СОШ №2»
на 10 дней для возраста 12 лет и старше
(сезон: весна)

г. Новая Ляля

2025 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 от27 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 12 лет и старше сезон весна

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетич еская	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
	каша рисовая	205	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	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
	фрукт свеж апельсин	150	0,45	0	12,10	64,50	627
итого за завтрак		690	14,80	14,69	117,65	671,10	
неделя 1 день 2							
завтрак	салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85,00	19
	кнели мясные	105	13	12,8	3,35	181,00	ттк 48
	капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,20	534
	какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190,00	693
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		635	27,05	33,47	71,56	735,20	
неделя 1 день 3							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51
	гуляш из куриного филе	100	7,8	7,6	6,4	127	437
	макаронные изделия отварные	180	5,1	6,76	32,5	264,6	516/332
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	507
	хлеб пшеничный	50	3,58	0,48	21,58	109,00	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		650	19,58	17,84	99,58	699,2	
неделя 1 день 4							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	20
	котлета рыбная	105	14,8	3	10,00	126	389
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,30	63,00	81
итого за завтрак		675	29,93	24,69	79,63	664,2	
неделя 1 день 5							
завтрак	салат картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102	52
	запеканка из творога со сгущенным молоком	230	16,48	18,72	24,6	478	366
	чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	686
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр

	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свеж мандарин	100	0,8	0	7,50	38,00	627
итого за завтрак		687	23,73	22,31	85,05	788	
неделя 2 день 6							
завтрак	котлета рыбная	100	14,8	3	10,00	126	389
	соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	сыр голландский	30	7,95	7,95	8,75	108	пр
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		580	33,4	21,62	107,36	731	
неделя 2 день 7							
завтрак	огурец порционно	100	0,8	0,1	2,6	14	82
	тефтели мясные с рисом	100	9,6	8,5	8,5	151,00	463
	соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26,40	587,00
	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	кисель витошка	200	0	0	23	90	506
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свежие груша	100	0,3	0	8,8	38	627
итого за завтрак		760	19,03	18,39	94,23	625,6	
неделя 2 день 8							
завтрак	помидор порционно	100	1,2	0,2	3,8	24	82
	гуляш мясной	100	11,12	6,5	4	132	437
	греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	508
	витаминный напиток витошка	200	0	0	19	80	506
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
итого за завтрак		630	26,51	16,35	100,47	680,8	
неделя 2 день 9							
завтрак	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,2	82	20
	борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	2	5,2	13,1	106	110
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	81
	какао с молоком	200	4,9	5	22,5	190,00	693
	хлеб пшеничный	60	4,3	0,58	25,90	130,80	пр
	хлеб ржаной	40	3,2	0	19,20	89,20	пр
итого за завтрак		700	20,4	22,48	84,2	661	
неделя 2 день 10							
завтрак	салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51
	котлета мясная	105	10,97	12,8	14,4	210	451

	пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1011
	хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	12,95	65,40	пр
	хлеб ржаной	20	1,6	0	9,60	44,60	пр
	фрукты свежие яблоко	100	0,3	0	8,60	40,00	627
итого за завтрак		635	21,9	25,79	99,63	717,2	

горячий завтрак 20-25%%

день	белки	жиры	углеводь	ккал
1	14,8	14,69	117,65	671,1
2	27,05	33,47	71,56	735,2
3	19,58	17,84	99,58	669,2
4	29,93	24,69	79,63	664,2
5	23,73	22,31	85,05	788
6	33,4	21,62	107,36	731
7	19,03	18,39	94,23	625,6
8	26,51	16,35	100,47	680,8
9	20,4	22,48	84,2	661
10	21,9	25,79	99,63	717,2
итого	236,33	217,63	939,36	6943,3
среднее за 10 дней	23,63	21,76	93,94	694,33
норма 20-25%%	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 дней
ДЛЯ ВОЗРАСТА 12 лет и старше МБОУ НМО «СОШ №2»
Сезон: весна

№ рецептур ы	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
740	Ватрушка со сметаной 65		
	Мука	41	41
	Сахар	3,5	3,5
	Масло растительное	2,25	2,25
	Яйцо	3,5	3,5
	Соль	0,4	0,4
	Дрожжи	1	1
	Сметана	20	20
1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		40
627	Фрукты свежие апельсин		150
Неделя 1 день 2			
Завтрак (вторник)			
19	Салат из свежих помидоров 100		
	Помидоры свежие	94	83
	Лук репка	12	10
	Масло растительное	10	10
Ттк 48	Кнели мясные 100		
	Мясо (котлетное мясо)	80	80
	Хлеб пшеничный	8	8
	Яйцо	6	6
	Масло сливочное	4	4
	Масло сливочное	5	5
534	Капуста тушеная 180		
	Капуста белокочанная свеж.	257,94	206,28
	Масло сливочное	6,3	6,3
	Морковь (сезон) 1с	4,5	3,6
	2 с	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
Пр	Хлеб пшеничный		30
пр	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
Пр	Хлеб пшеничный		50
Пр	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	80
	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
пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
81	Яйцо вареное		40
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	200/30	
	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	30	30
686	Чай с лимоном	200/15/7	
	Чай	1	1
	Лимон	8	7
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
627	Фрукты свеж мандарин		100
Неделя 2 день 6			
Завтрак (понедельник)			
389	Котлета рыбная	100	
	Филе выпускаем.промыш.	86	80
	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
пр	Сыр голландский порционнo		30

1011	Чай с молоком 150/50/15		
	Чай	1	1
	Молоко	50	50
	Сахар	15	15
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 7			
Завтрак (вторник)			
82	Овощи порционно огурец	100	
	Огурец свежий	105	100
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
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
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
627	Фрукты свежие груша		100
Неделя 2 день 8			
Завтрак (среда)			
82	Овощи порционно помидор	100	
	Помидор свежий	105	100
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
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
Неделя 2 день 9 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
		2с	53,2
	Капуста	25	20
	Картофель(сезон)	1с	27
		2с	28,6
		3с	30,8
		4с	33,4
	Морковь (сезон)	1с	13
		2с	13,3
	Лук	12	10
	Масло сливочное	5	5
	Сахар	3	3
	Соль	2	2
	Томатная паста	2	2
	Сметана	10	10
81	Яйцо вареное		40
693	Какао с молоком 200		
	Какао	13,5	13,5
	Молоко	100	100
Пр	Хлеб пшеничный		60
Пр	Хлеб ржаной		40
Неделя 2 день 10 Завтрак (пятница)			
51	Салат из свеклы с яблоками 100		
	Свекла (сезон)	1с	65
		2с	71,4
	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
		2с	220,08
		3с	237
		4с	257

	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
Пр	Хлеб пшеничный		30
Пр	Хлеб ржаной		20
627	Яблоко		100

возрастная категория: 12 лет и старше сезон весна

#ССЫЛКА!