



Основное (организованное) меню

для организации питания учащихся 7 - 11 лет
в МБОУ «Сартыковская начальная школа-детский сад»
в весенне - летний период

Республика Хакасия, Алтайский район, аал Сартыков, ул. Мира 49.

Пояснительная записка

Настоящее «Основное (организованное) меню для организации питания учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Сартыковская начальная школа - детский сад» 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.

Так как учреждение работает на полуфабрикатах из мяса говядины, птицы и рыбы были составлены техно-технологические карты на полуфабрикаты (котлеты, нагеттцы, биточки) 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, а также полуфабрикаты изготовленные из муки, овощей и творога (вареники с картофелем и творогом).

В школе предусмотрен один прием пищи (обед), так как продолжительность нахождения учащегося в общеобразовательной организации составляет до 5 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. Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде; ссылка на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указывается в меню в соответствии с их наименованиями, указанными в использованных сборниках рецептур.

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.

С 01 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей, допускается только из овощей свежего урожая, овощи прошлогоднего урожая могут использоваться только после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и т.д.)

Меню дифференцировано по 2 возрастным группам школьников: 7-11 лет. 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, рыбы, молока, сыра, фруктов, овощей и кондитерских изделий, не содержащих пальмовое масло.

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 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.

В соответствии с МР 2.3.6.0233-21 процедура согласования школьного меню¹ с органом, уполномоченным на осуществление федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, носит рекомендательный характер и не предусмотрена требованиями санитарного законодательства, поэтому основное (организованное) меню утверждено директором школы.

Первый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
ЩИ из свежей капусты с картофелем	104	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Вареники с картофелем	522	200,00	16,40	8,40	56,00	400,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	35,00	2,66	0,28	17,12	82,04
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Мармелад	г/п	15,00	0,50	0,00	11,49	85,90
Итого рацион (%)	33,56	710,00	25,26	22,52	107,65	788,74
Второй день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Салат из свеклы отварной	26	60	0,84	3,66	4,56	54,6
Рассольник	99	200,00	1,30	3,96	9,72	77,00
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Макаронные изделия отварные	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого рацион (%)	30,23	765,00	21,76	30,36	95,19	710,30

Третий день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Борщ с капустой и картофелем	95	200,00	1,68	5,04	6,04	76,35
Пюре картофельное	377	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Птица (ГОЛЕНЬ ЖАРЕНАЯ)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,2	0,1	10,7	44
Гренки из пшеничного хлеба	143	25,00	4,82	0,36	21,45	103,09
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Зефир	г/п	45,00	0,03	0	35,33	85,9
Итого рацион (%)	30,39	815,00	34,58	26,15	108,02	714,21
Четвёртый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп картофельный	113	200,00	1,94	2,08	13,00	78,20
Каша гречневая рассыпчатая	202	150,00	5,63	5,76	9,83	174,00
Тефтели (полуфабрикат)	4	90,00	5,31	8,28	11,70	124,20
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Чай с сахаром	457	180,00	3,51	0,99	0,63	25,20
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	29,83	875,00	25,37	18,90	97,13	700,95

Пятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп с рыбными консервами	98	200,00	7,00	9,12	10,78	153,20
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	181	150,00	3,50	7,59	9,40	120,00
Фрикадельки куриные "Любимые"	4	90,00	12,60	5,40	6,30	126,00
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Мармелад	г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Итого рацион (%)	32,29	795,00	32,31	25,29	101,67	758,75
Шестой день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Борщ с фасолью и картофелем	96	200,00	3,87	5,63	11,82	113,39
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Макаронные изделия	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	10,00	0,11	0,33	0,46	5,23
Хлеб пшеничный в/с	г/п	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
Чай с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Зефир	г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,8
Итого рацион (%)	33,21	780,00	26,40	33,45	100,65	780,47

Седьмой день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Салат из свеклы отварной	26	60	0,84	3,66	4,56	54,6
Щи из свежей капусты с картофелем	104	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Рис отварной	385	150,00	2,51	3,62	25,90	211,30
Котлета рыбная	4	90,00	14,40	4,50	0,90	76,50
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	20,00	3,86	0,29	17,16	82,47
Сыр из твердых сортов в нарезка	г/п	20,00	4,64	8,90	0,00	71,40
Итого рацион (%)		795,00	31,28	28,86	95,72	753,72

Восьмой день

Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Свекольник	98	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00
Пюре картофельное	377	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Птица (ГОЛЕНЬ ЖАРЕНАЯ)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	31,28	875,00	36,96	28,13	91,28	734,97

Девятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Рассольник	99	200,00	1,30	3,96	9,00	77,00
Вареники с творогом	4	180,00	21,60	13,36	25,20	364,68
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Мармелад	г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	32,84	815,00	30,04	20,64	103,86	771,66
Десятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технологическая карта/№	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	60	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп гороховый	128	200,00	5,98	2,94	12,94	102,20
Жаркое подомашнему из мясных консервов	364	240,00	20,88	21,96	9,72	340,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Компот из ягод замороженных	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Зефир	г/п	45,00	0,03	0	35,33	136,8
Итого рацион (%)	33,91	805,00	33,02	25,64	104,84	796,93

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
(два) страниц/листов

Директор М.Р. / Р.Г. Кирилюк

