

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Июсская СОШ"



Т.С. Михайлова

Меню приготовляемых блюд

МБОУ "Июсская СОШ"

Юридический адрес: Орджоникидзевский район, с. Июс, ул. Первомайская, 16 А

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся МБОУ «Июсская СОШ» от 7 до 11 лет.

При составлении меню использовали Новейший сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.

Примерное десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Июсская СОШ» Михайловой Т.С.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1,2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях».

Для детей предусматривается единое меню, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено одноразовое питание (завтрак)

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 25% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г., № 1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН и 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 3.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№.22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питание обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).

Период: осень-зима
Категория: дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 1, неделя 1																	
	Завтрак																
54-16к-2020	Каша Дружба			200,0	4,9	6,9	24,6	179,9	0,1	0,2	45	0,5	0,8	136	30	134	1,0
	Крупа рисовая	15	15														
	Крупа пшеничная	11	11														
	вода питьевая	70,0	70,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	102	102														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Итого за завтрак			560,0	16,1	18,0	53,7	440,2	0,2	0,42	126,0	1,5	11,0	524,5	74,3	400,6	4,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		В ¹	В ²	А	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 2, неделя 1																	
	Завтрак																
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями			200,0	5,26	5,52	18,4	144,7	0,08	0,2	38,0	0,34	1,4	190,6	22,4	141,8	0,4
	вода	60,0	60,0														
	Макаронные изделия высшего сорта	16,0	16,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	2,0	2,0														
	Молоко 3,2%	140,0	140,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,0	30,0														
627-сб-2020	Яблоко			100,0	0,4	0,4	8,9	40,4	0,03	0,03	0,0	0,31	10,0	16,0	9	11	2,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			570,0	19,04	27,2	50	517,8	0,21	0,48	172,0	1,42	11,7	643,5	90,6	467,9	4,6

	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			540,0	20,85	14,6	72,6	504.5	0,37	0,25	57,9	5.6	34,7	231.9	107,9	396,1	4,24

день 5, неделя 1

	завтрак																
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136, 0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100, 0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195, 0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			75,0	0,45	0,1	4,15	21,1	0,05	0	5,55	0,1	21,1	19,45	6,1	9,45	0,05
	Итого за завтрак			545, 0	15,95	24,6	56,75	512,9	0,21	0,32	178,5 5	1,36	22,6	470,2 5	64,8	346, 35	2,1

день 6, неделя 2

	Завтрак																
54-1т-2020	Запеканка из творога			150,0	24,2	16,2	22,5	332,4	0,2	0,6	153,0	1,4	1,0	334,0	54,0	446,0	1,0
	вода	36,0	36,0														
	ванилин	0,01	0,01														
	Крупа манная	9,7	9,7														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,2	5,2														
	Сахар-песок	9,7	9,7														
	Сметана 15%	5,2	5,2														
	Творог 9% м.д.ж.	139,5	139,5														
	Сухари панировочные	5,2	5,2														
	Яйцо куриное	4,4	4,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Повидло			30,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)			200,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,01	0,0	0,08	0,0	5,0	4,4	8,3	0,8
	вода	200,0	200,0														
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
627-сб-2020	Груша			150,0	0,5	0,4	13,9	63,5	0	0	2,7	0,1	6,8	25,7	16,2	21,6	2,7
	Итого за завтрак			560,0	27,1	16,9	65,8	526,6	0,25	0,64	155,7	2,06	8,0	375,6	86,5	505	5,5

день 7 неделя 2

	Завтрак																
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом			200,0 / 10,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70, 0	225 ,0	3,2
	вода	51,5	51,5														
	Крупа пшеница	49,5	49,5														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,9	9,9														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	103,0	103, 0														
	изюм	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26, 1	0,6
54-6гн- 2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11, 4	53, 8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150, 0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб- 2020	Апельсин			75,0	0,45	0,1	4,1	22,6	0	0	4,2	0,1	31,5	17,85	6,8 5	12, 1	0,15
	Итого за завтрак			545,0	19,85	22,3	69,7	561	0,47	0,39	156,2	1,7	32,5	545,3 5	112 ,15	480	5,03

день 8, неделя 2

	Завтрак																	
54-3о-2020	Омлет с морковью			200,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0	
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	12,9	12,9															
	Молоко 3,2% м.д.ж.	64,5	64,5															
	Морковь	58,3	51,6															
	Яйцо куриное	113,6	103,2															
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5															
630-сб-2020	Мандарин			75,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02	
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0															
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным			200,0	3,5	3,4	22,5	134,1	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0	
	вода	175,0	175,0															
	Какао-порошок	4,0	4,0															
	Сахар-песок	3,0	3,0															
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0															
	Итого за завтрак			515,0	21,2	33,7	46,8	573,8	0,22	0,62	689,4	1,64	32,5	324,15	134,15	429,85	5,7	

	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-поре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			550,0	22,11	11,87	63,99	474	0,31	0,32	101,3	3,57	18,15	177,7	85,6	328,03	5,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 10, неделя 2																	
	Завтрак																
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная			200,0	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
630-сб-2020	Мандарин			100,0	0,6	0,14	5,5	28,1	0,06	0	7,4	0,14	28,1	25,9	8,1	12,6	0,06
	Итого за завтрак			560,0	19,7	23,44	62,4	542,2	0,43	0,39	158,4	1,54	29,1	558,4	117,4	529,6	3,74

Прошито и скреплено
Директор школы
М. Г. Михайлова
«22» Август 2024 г.

