

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

01.09.2022 г



**Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
от 11 до 18 лет в 2022/2023 учебном году**

с.Сарала

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от 11 до 18 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 «Саралинская СОШ» Гребеньковой О.В.

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 всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий, 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 (обед)

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 80% 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 и подростков 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 и подростков 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 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 2.3.2.2509-08 (№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 питании 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).

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, <i>1</i> Д Е Н Ъ понедельник	Выход блюд <i>11-18</i> <i>лет</i>	Пищевые вещества			
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>
9	Салат овощной с р/.м	60	1,15	0,18	7,19	35,1
206/14	Суп картофельный с горохом на тушёной говядине	250	9,4	57,6	19,2	662,8
413/19	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8
608/27	Котлета запеченная	80	7,10	5,70	6,50	107,00
883/32	Кисель п/я	200	0,31	-	39,4	160
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
52	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
	Итого	870	33.86	72,48	180,49	1542,5

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, <i>2</i> Д Е Н Ъ вторник	Выход блюд <i>11-18</i> <i>лет</i>	Пищевые вещества			
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>
			<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>
119/36	Икра кабачковая	60	2,265	11,755	14,81	174
187/12	Щи из свежей капусты на тушенной говядине со сметаной	250/10	2,16	5,9	13,11	124,6
378/18	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350
619/22	Фрикадельки	100	73,2	7,95	9,32	137,2
960/31	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	0,1	10	47,4
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62
	Итого	950	96.225	38.705	145.34	1065

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 3 Д Е Н Ъ среда	Выход блюد 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
56/4	Салат из огурцов с луков р/м	60	0,85	5,01	2,58	59.1
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85
694/20	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8
618/22	Тефтели запеченные	80	7,32	7,95	9,32	137,2
943/28	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
54	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Итого	870	42.76	45.58	159.7	1122.25

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 4 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
63/8	Салат из моркови с р/м	60	0,7	5,02	3,645	62,55
170/11	Борщ из свежей капусты на тушеной говядине со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8
645/25	Плов из птицы	180	16,94	10,46	15,73	305,3
859/33	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
53	Фрукты	100	1,6	0,5	22,1	100,8
	Итого	850	26.7	21.66	115.685	763.85

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 5 ДЕНЬ пятница	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
3	Салат из свеклы отварной с р/м	60	0,7	5,02	3,645	62,55
208/15	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4
320	Картофель тушеный с овощами	180	4,12	6,4	27,4	184,8
960/31	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
54	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
	Итого	790	18.57	23.34	138.295	853.15

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 6 ДЕНЬ понедельник	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
424/35	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
204/16	Суп картофельный с крупой на тушеной говядине	250	2,36	3,25	14,5	102,9
618/22	Тефтели запеченные	80	7,32	7,95	9,32	137,2
413/19	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8
944/29	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
53	Фрукты	100	0,9	0,2	8,5	45,2
	Итого	920	28,71	22,62	118.52	804,9

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 7 Д Е Н Ъ вторник	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
7	Салат овощной с яблоками	60	1,17	1,18	7,19	35,1
197/13	Рассольник ленинградский со сметаной на тушенной говядине	250/10	2,4	6,1	14,38	128,8
378/18	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350
591/24	Гуляш из птицы	100	14,3	13,3	17,4	248
859/33	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
52	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
	Итого	900	37,63	35,64	189,55	1229,3

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 8 Д Е Н Ъ среда	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
71/6	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	60	2,73	7,08	9,55	112,7
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85
594/20	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8
320	Картофель тушенный с овощами	180	4,12	6,4	27,4	184,8
960/31	Какао со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62
	Итого	1020	42.07	45.22	163.02	1234.55

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 9 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
5	Салат из свеклы с яблоками	60	1,09	6,08	11,20	103,9
187/12	Щи со свежей капустой и картофелем	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8
645/25	Рис отварной	180	5,49	9,12	37,8	257,9
619/22	Фрикадельки	80	58,5	6,36	7,45	109,8
883/32	Кисель п/я	200	0,31	-	39,4	160
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
54	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	Итого	900	76.43	31.98	179.38	1027

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 10 Д Е Н Ъ пятница	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
1002	Винегрет овощной	60	1,4	10,04	7,29	125,1
208/15	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4
618/22	Тефтели запеченные	80	7,32	7,95	9,32	137,2
694/20	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8
943/28	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62
	Итого	920	21.76	31.58	122.89	879.3

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
8 (восьмью) листов

Директор школы
Гребенькова О.В.



№ п/п	Наименование	Исходные сведения			
		11-18 лет	Жанов	Учебники	Итого
1	Листы	20	28	27	75
2	Хлеб пшеничный	30	12	18	60
3	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
4	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
5	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
6	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
7	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
8	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
9	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
10	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
11	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
12	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
13	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
14	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
15	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
16	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
17	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
18	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
19	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
20	Хлеб пшеничный	20	12	18	50

№ п/п	Наименование	Исходные сведения			
		11-18 лет	Жанов	Учебники	Итого
1	Листы	20	28	27	75
2	Хлеб пшеничный	30	12	18	60
3	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
4	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
5	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
6	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
7	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
8	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
9	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
10	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
11	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
12	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
13	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
14	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
15	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
16	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
17	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
18	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
19	Хлеб пшеничный	20	12	18	50
20	Хлеб пшеничный	20	12	18	50